

5月の食育だより

2026/4/30（木）清水保育園

新年も始まり早一か月が経とうとしています。初夏の風が心地よく吹き始め、ようやく暖かい太陽が顔を出し始めました。子供たちも新しい環境に慣れ始め、毎日腰骨を立てて頑張っています！5月は大型連休に加え、親子遠足も待っていますね！
十分な食事と睡眠で体調管理をしっかりとしていきましょう♪

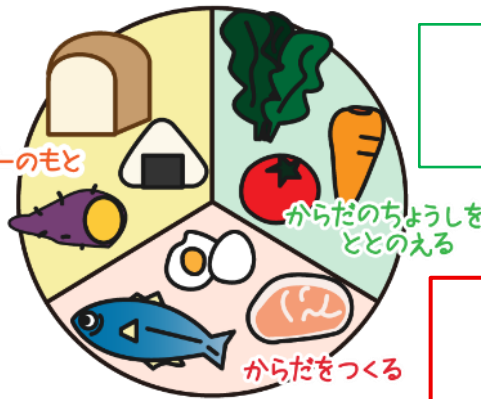


バランスの良い食事をとりましょう！

子供たちが元気に成長するためには、毎日のバランスのとれた食事がとても大切です！食べ物は働きによって「三食食品群」に分けられます。

黄の食べ物
ご飯やパン、麺類、
イモ類、油など

エネルギーのもと



緑の食べ物
野菜や果物など

からだのちようしを
ととのえる

赤の食べ物
肉、魚、卵、豆腐など

からだをつくる

これらの食品を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。
ご家庭でも「赤・黄・緑」がそろるように色々な食材を取り入れることを心がけてください♪



好き嫌いとの向き合い方

子供たちは成長の過程で、食べられる物が増える一方、「苦手だな」と感じる食べ物に出会うこともあります。大切なのは、無理に食べようとするのではなく「食べてみようかな」という気持ちを育てることです！

例えば、一口だけチャレンジしてみる。調理法を変えてみる。好きな食材と組み合わせる。といった工夫をすることで、食べられるきっかけが増えていきます。

また、大人が「美味しいね！」と笑顔で食べる姿を見せることもとても効果的です。焦らずゆっくり『食べるって楽しい！』を育てていきましょう。

食に関するお悩みなど、いつでも給食室までご相談ください♪





令和8年5月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝おやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉 になる	黄：おもに熱や力 となる	緑：おもに調子を ととのえる
1 15 29	金	発芽玄米ごはん カレー煮 トマトとわかめのサラダ	牛乳 チーズ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 プレミアム 牛肉 脱脂粉乳 カットわかめ	精白米 押麦 ジャがいも 植物油 加糖 三温糖 ごま油 丸ボーロ	たまねぎ にんじん さやいんげん ホルモン 缶 トマト きゅうり
2 16 30	土	中華丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	豚肉 調整豆乳	せんべい 精白米 ご ま油 植物油 片栗粉 ゼリー	たまねぎ キャベツ にん じん
7 21	木	発芽玄米ごはん 魚の新緑揚げ にんじんの甘煮 きのこ豆乳のコンスープ	牛乳 せんべい	お茶 キャロットごはん	牛乳 白身魚 鶏卵 調 整豆乳 しらす干し	せんべい 精白米 押 麦 小麦粉 揚げ油 三 温糖	パセリ にんじん クリーム ソーダ ホルモン缶 トウ モロコシ しめじ えのきた け たまねぎ しそ葉
8 22	金	発芽玄米ごはん 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 かむかむ海藻サラダ	牛乳 ウエハースFe	牛乳 ドーナツ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 カットわかめ しらす干 し	ウエハース7g Fe 精白米 押麦 マーガリ 小麦粉 生クリーム (植物 性) 植物油 三温糖 ごま油 ケーキドーナツ	ブロッコリー たまねぎ に んじん マヨネーズ缶 切 干だいこん キャベツ
9 23	土	牛丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	牛肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植 物油 三温糖 ゼリー	たまねぎ にんじん
11 25	月	発芽玄米ごはん 魚の彩り焼き (マヨネーズ入り) わかめスープ (たまねぎ)	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク マーラーカオ (中国風蒸しパン)	牛乳 白身魚 塩わか め 脱脂粉乳 鶏卵 ト マヤシ	ウエハース7g Fe 精白米 押麦 マヨネ ーズ 植物油 ごま油 小麦 粉 黒砂糖	にんじん ビーマス たま ねぎ 青ねぎ
12 26	火	発芽玄米ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 鶏肉と100野菜の清汁	牛乳 パイナップル缶	スキムミルク みたらしポテト	牛乳 鶏肉 高野豆腐 脱脂粉乳	精白米 押麦 植物油 三温糖 ジャがいも 片栗粉	パイナップル缶 たまね ぎ にんじん 乾しい たけ 冷凍グリーンピース こまつな だいこん
13 27	水	発芽玄米ごはん 豆腐のハンバーグ にんじんの甘煮 ベーコンスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク そらまめ ビスケット	牛乳 プレミアム 牛ひ き肉 鶏卵 木綿豆腐 脱 脂粉乳	精白米 押麦 植物油 パンツ ごま油 三温糖 ジャがいもビスケット	たまねぎ にんじん 青ねぎ そらまめ (さ や入り)
14 28	木	発芽玄米ごはん 豚肉と春野菜の赤みそ炒め 清汁 (白玉ふ・えのきたけ)	牛乳 せんべい	スキムミルク 小松菜とフルーツのマフィン	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 豆乳	せんべい 精白米 押 麦 植物油 三温糖 片 栗粉 ごま油 白玉ふ かつお昆布	ゆでだけのたまね ぎ しめじ グリーンパ ウチ にんじん にん にく しょうが えの きたけ 青ねぎ 干し フルーツ こまつな
18 月	月	発芽玄米ごはん 魚の香味焼き レタス 小松菜のスープ	牛乳 もも缶	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 魚 木綿豆腐 脱 脂粉乳 きな粉	精白米 押麦 三温糖 ごま油 加糖 黒砂糖	もも缶 青ねぎ しょう が にんにく けし ごまつな たまね ぎ ホルモン缶 にんじん
19 火	火	発芽玄米ごはん うま煮 若竹汁 (えのきたけ入り)	牛乳 オレンジ	スキムミルク バナナ ウエハースFe	牛乳 鶏肉 厚揚げ 塩 わかめ 脱脂粉乳	精白米 押麦 ジャがい も 植物油 三温糖 ウエハース7g Fe	カツ 糸こんにゃく にんじん さやいんげ ん ゆでだけのこ え のきたけ パナ
20 水	水	誕生会カレー キャベツとわかめの和え物 ジョア	牛乳 ウエハースFe	牛乳 ふわふわかぼちゃケーキ	牛乳 鶏もも カットわか め ドリコヨーグルト 調整 豆乳 プレミアム	ウエハース7g Fe 精白米 玄米 ジャがい も皮なし 植物油 カ レーリ 三温糖 ごま油 かつお昆布 マーガリ	にんじん たまね ぎ 冷凍グリーンピース キャベツ ホルモン缶 にんじん かぼちゃ

★5/20 (水) は誕生会、5/27 (水) は親子遠足となっております。

★都合によりメニューを変更する場合があります。

